



# Bar à Jus

## Recette:

- 4 pommes
- 1/2 fenouil
- un peu de coriandre

### Vitamines

B  
C  
E

### Minéraux

Magnésium  
Calcium  
Phosphore  
potassium  
Cuivre  
Zinc

### Avantages

Régulation intestinale et digestion  
Régule le cholestérol  
Réduit les pierres rénales  
Aide dans la protection du corps  
Action antioxydant



La pomme

### Vitamines

B9, C,  
E, Potassium,  
Magnésium,  
Calcium, Fer

### Minéraux

Phosphore;  
Chlore;  
Potassium;  
Fer;  
Calcium;  
Sodium;  
Zinc.

### Avantages

Réduit les inconforts digestifs : maux  
d'estomacs, aérophagie, ballonnement, nausées  
Renforce le système immunitaire ;  
Combat l'hypertension ;  
Réduit le cholestérol.



Le fenouil

### Vitamines

A  
K

### Avantages

- Source de vitamine K, nécessaire à la coagulation sanguine.
- $\beta$ -carotène
- Action antioxydant
- Améliore la vision



Coriandre

